الخل ومنافعه

جمع وترتيب السيّد

محمد بن علوي العيدروس

الملقب سعد

الخل

ومنافعه

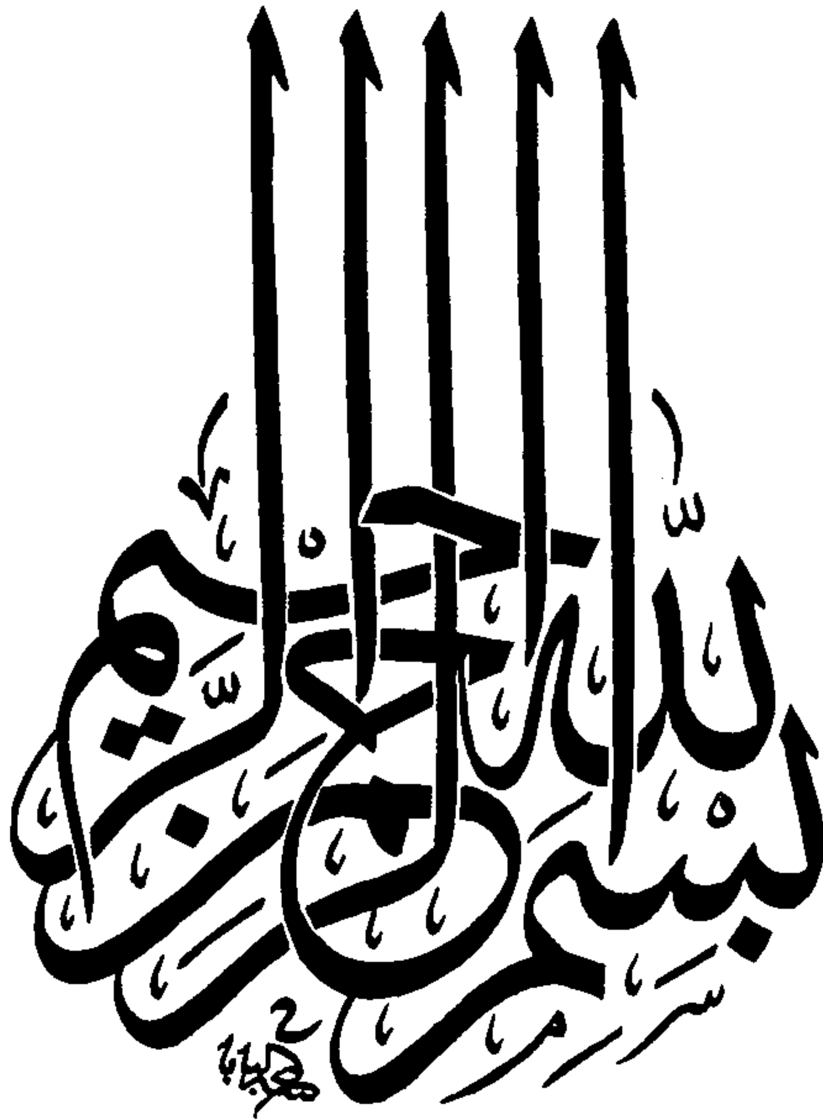
جمع وترتيب

السيد/ محمد بن علوي العيدروس (سعد)

يقولون ذكر المرء يحيا بنسله
وليس له ذكر إذا لم يكن نسلُ
فقلت لهم نسلي بديع رسائلي
فمن سره نسل فإني بذا أسلو

الطبعة الأولى
١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

كتاب قد حوى درراً بعين الحُسنِ ملحوظة
لهذا قلتُ تنبيهاً حقوق الطّبع محفوظة


بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد النبي الأمين ، وعلى آله الطاهرين وأصحابه أجمعين ، ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين .

أما بعد .. فإن الخلول من أحسن وأنفع أنواع المشروبات ، ولها من الفوائد المنافع الشيء الكثير . كيف لا وقد قال النبي الكريم صلى الله عليه وسلم ـ الذي علمه ربه كما قال تعالى : ﴿ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ ﴾ ـ (نِعْمَ الإدام الخل) .

لذلك جمعت في هذا الكتاب شيئاً من أسرار الخلول ومنافعها . أسأل الله أن ينفع به ، إنه على كل شيءٍ قدير ..

المؤلف / محمد بن علوي العيدروس

تعريف الخل

الخل: هو مادة سائلة ذو طعم حادٍ، ويعتبر من التوابل ويعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل. ويصنع الخل من التفاح والعنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشأ إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم (خميرة الدياستيز) كما يحضر الخل بطريقة التشييد الكيميائي.

وهو أيضاً حمض من عصير العنب وغيره من المواد السكرية المختلفة وسمي الخل خلاً لأنه اختل منه طعم الحلاوة .

ويحتوي الخل على كمية قليلة من البروتين والنشويات، كما يحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفسفور والحديد والزنك والكلور.

مما يتركب الخل ؟؟

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة .

الخل الكيميائي :

الكثير منا يسمع بخل التفاح ، أو يقرأ بالكتب عن الخل وعن فوائده واستخداماته في التداوي وغيره ، ولكن هناك ثمة أمر يجب أن لا نغفله وهو ما نشاهده بالأسواق من أصناف الخل سواءً منه ما يسمى بخل التفاح أو خل عنب ...،

فإنما هو مشتق من حامض الخليك الكيمائي وهو ليس كمثل الخل الوارد ذكره في السنة ، وخل التفاح الحمضي مهيج لغشاء المعدة (جدار المعدة) ، وله أضرار جانبية عديدة ، وقد يصيب مستخدميه بتقرحات في المعدة والأمعاء وفم المعدة خصوصاً. إن كان استخدامه غير ممزوج بقدرٍ كافٍ من الماء الذي يذهب حدة تركيزه ، كما أن هذا الخل الحمضي الكيمائي لا يستخدم في التداوي من العلل كما هو الحال في الخل الذي ذُكر في كتب السنة ، والخل من الأدوية النبوية التي ذكرته السنة الشريفة ومن فوائده العلاجية سنذكر شيئاً منها :

الخل في ميزان السنة المطهرة

في صحيح مسلم عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) قال : أخـذ رسـول الله صـلى الله عليـه وسـلم الله عليـه وسلم بيدي ذات يوم إلى منـزله فأخرج إليه فلقاً (كسراً) من خبز فقال: ما من أدم ؟ فقالوا : لا إلاّ شيء من خَلٍ. قال: ((فإن الخل نعم الأُدم)) قال جابر فما زلت أحـب الخل منذ سمعتها من نبي الله صلى الله عليه وسلم وقـال طلحة: ما زلت أحب الخل منذ سمعتها من جابر.

وفي الحديث فضيلة الخل وأنـه يـسمى أُدمـاً وأنـه أُدم فاضل جيد ، فقوله صلى الله عليـه وسـلم الله : (نِعْـمَ) كلمة مدح (الإدام) مـا يؤتـدم بـه (الخـل) لأنـه سـهل الحصول ، قامع للصفراء ، نافع لأكثر الأبدان .

وقال صلى الله عليه وآله وسلم: ((نِعْمَ الإدامُ الخلُّ))(١) ، وقال عليه الصلاة والسلام: ((اللهم بارك في الخلِّ فإنه كان إدام الأنبياء قبلي))(٢)

وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((نِعمَ الأدمُ الخلّ)) (٣).

والثابت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الخل مع الزيت، ففي عام الرمادة كان سيدنا عمر لا يأكل إلاّ الزيت والخل، وما أكل لحماً إلا بعد أن أكل فقراء المسلمين.(٤)

---

(١) رواه مسلم (١٦/٤) وأحمد (٣٠١/٣) .
(٢) رواه ابن ماجه ٣٣١٨، وضعيف الجامع ٥٩٧٣ .
(٣) رواه مسلم في باب الأشربة .
(٤) كتاب التداوي بالنبات والطب النبوي تأليف د/ عبد الباسط محمد السيد .

وفي سنن ابن ماجه عن أم سعد رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم : ((نِعْمَ الإدام الخلّ، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيتٌ فيه خل)).

روي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سأل أهله الإدام فقالوا : ما عندنا إلاّ خل فدعا به وجعل يأكل ويقول : ((نعم الإدام الخل)) (١) وفي الحديث : ((خير خلّكم خل خمركم)) (٢) أي انقلاب الخمر إلى الخل مرضاة للرب. وعن أنس رضي الله عنه قال : ((إن الناس أكثروا السعال والتنحنح في مجلس النبي صلى الله عليه وسلم فأمرهم بشرب الخل)) (٣).

---

١) رواه البيهقي .
٢) ابن عدي عن عائشة .
٣) رواه أبو داود .

وعن أم سعد رضي الله تعالى عنها قالت : دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم الله عليه وسلم على عائشة وأنا عندها، فقال : (هل من غذاء ؟ فقالت عندنا خبز وتمر وخل، فقال : ((نِعم الإدام الخل، اللّهم بارك في الخل، فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يقفر بيتٌ فيه خلٌ)) [1].

وقد كان المصطفى صلى الله عليه وسلم يحبه ويشربه ممزوجاً بالعسل وذلك من أنفع المطعومات.

قال ابن العربي : ولذلك جمعها الأطباء وجعلوهما أصل المشروبات ولم يكن في صناعة الطب شراب سواه ، ثم حدث عند المتأخرين تراكيب أخر ولم يكن عند من تقدَّم .

---

[1]) ومن كتاب شمائل الوصول إلى شمائل الرسول : صـ ١٦٨ .

وفي طب أهل بيت النبي صلى الله عليه وآله وسلم يرد ذكر الخل لعلاج كثير من الحالات كما في طب الأئمة (عليهم السلام) لابني بسطام، عن أمير المؤمنين علي كرم الله وجهه : ((نِعم الأدام الخل : يكسر المرّة، ويحيي القلوب)) وعنه أيضاً : ((كُلُوا خل الخمر فإنه يقتل الديدان في البطن)).

وعن أبي عبد الله الصادق، قال: ((خل الخمر يشد اللثة، ويقتل دواب البطن، ويشد العقل)). وعنه أيضاً : ((الاصطباغ بالخل يقطع شهوة الزنا)). وفي رسالة الذهبية للرضا عليه السلام، قال: ((من أراد أن لا يسقط أذناه ولا لهاته فلا يأكل حلواً إلا تغرغر بخلٍّ)).

فوائده العلاجية

١) ينفع التهاب المعدة .

٢) ينفع الجمرة والنملة والجرب وحرق النار .

٣) يسكن أوجاع الأسنان مضمضة .

٤) يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء بصفة مكمدات مضادة للحمى .

٥) ينفع الحميات العفنية .

٦) إذا شرب مع الملح ينفع من عضة الكلب .

٧) يقلل من المني وذلك بالإكثار منه .

٨) ينفع المصابين بالنهوش .

٩) ينفع من عسر السمع .

١٠) يمنع الورم .

١١) ينفع المصابين بالصفراء .

١٢) يعين على الهضم .

١٣) يشهي الطعام .

١٤) إذا شرب.بالملح نفع من أكل الفطر القتال .

١٥) نافع للداحس إذا طلي به .

١٦) ينفع الأورام الحارة .

١٧) مطيب للمعدة .

١٨) مطيب للشباب .

١٩) صالح للشباب .

٢٠) يمنع الورم من الحدوث .

٢١) يعقل البطن .

٢٢) يلطف الأغذية الرقيقة .

٢٣) يقمع الصفراء .

٢٤) يدفع ضرر الأودية القاتلة . أ هـ (١)

---

١) من كتاب موسوعة ينابيع المعرفة .

كيفية عمل خل الميدع

هذه صورة عن عمل الخل من شجرة النارجيل :

يسمون الشجرة المفردة ميدع ، والجملة ميادع ، وبداية زرعها تخرج الشجرة خمس أو ست حبات من ثمرتها ، والذي يسمى بالكزاب ، والمفرد كزابة ، ويكون الذي يخرجونه يابس جداً ، بحيث يكون لون الثمرة محمر بدلاً من الأخضر ، بعد إخراجه يحفرون لهن حفراً ويدفنونهن في التراب ، ويكون رأس الثمرة من أعلى ، ويسقونهن بالماء لمدة أربعة أو خمسة أشهر ، ثم بعد ذلك يصلح من المجموعة ثلاث أو اثنتان أو أربع ، يتركونهن حتى تطلع الشجرة قدر ذراع ، ثم ينقلونها إلى المحل الذي يريدون وضعه فيها ، ويعتنون فيهن، وسمك من البحر يقال له وزيف ، بعد خمس سنوات يبدأ خريفهن .

وإذا خرجت شيء من الكزاب وعاده غير كامل نجاحه يقولون اسمه بجرة ، وتكون ثمرته رطيبة جداً ، أو يكون فيها ماء خالص بدون ثمرة ، تنتج الشجرة عدة خيال مثل خيال النخل ، في الخيل الواحد من خمس عشر إلى عشرين حبه إذا صلح ، والباقي يسقط صغير ، هذا إذا كان يبغون الثمرة كزاب ، وأما إذا كان يريدون الثمرة خل حسابه ثان كما يأتي :

وعندما يبغون من الميدع خل عند طلوع الثمرة وهي الخيل في كمه أي في القرافة التي وسطها الخيل عندما تفتح القرافة يقطعون القرافة ويبقى الخيل عليه بعض الثمر صغير جداً ، كالطعام أو المهيندي أو الدجر ، يربطون الخيل بحبل سلب لا يكون حبل نايلون ، يربطون الخيل كله ،،

وكل يوم يطلع الشغال ثلاث مرات يحمل معه سكين حادة جداً تحلق الشعر يقطع بها أطراف الخيل ، ويعلق عليه علبة ، يطرح طرف الخيل في العلبة ، يبيت الخيل ينقط من أول الليل إلى الصباح ، ثم يطلع ينزل العلبة ملأنة ، ويقلب العلبة في سطل كبير ، بعد تنظيفه من الشوائب ، ويطلع يربط العلبة مرة ثانية ، وهكذا يكرر ذلك كل يوم ثلاث مرات ، وبعدما يمتلئ السطل أو الزير يقفل عليه لمدة أربعين يوم من تاريخ آخر مرة يطرحه من السطل أو الزير ، فإذا استعمله قبل أربعين يوم يكون خمراً ، وبعد الأربعين يكون خل الميدع وليس له كرب مثل النخل ، وإنما إذا يبس القصم يخرج كاملاً وليس كما النخلة الميدع يكون أملس ،

ويأتون بشغال يرقدونه لأجل الطلوع ، السكين الذي يقطع بها أطراف الخيل تسمى مجلب وهي أحد من السكين .

ملحوظة : إذا جاء الشغال وطلع الميدع بعد الفجر إلى قبل شروق الشمس حدود الساعة السادسة يشرب الذي في العلبة ويقال له حليب ، وهو حاجة حلوة وممتازة جداً ، وبعد شروق الشمس يكوم خمراً وحرام شربه ، هذا والميدع يبغون كزاب يكون في الميدع خمسين أو ستين حبة كزاب .

هذه صورة من الميدع والماء الذي يخرج من الكزاب طاهر في نفسه لا يطهر غيره ، هذا والله الموفق .

الخل في الطب القـديـم

عرف الخل قديماً كمادة شافية لكثير من الأمراض مثل تـسكين آلام الأسـنان وكعـلاج لـبعض الأمـراض المستعصية مثل الصداع المـزمن وغيرهـا مـن الأمـراض الأخرى ، فهو يقضي على كثير من الميكروبات الـضارة ، ويخلص الجسم من بعض الدهون الضارة .

كما عرف العرب الخل مثل غيرهم من الشعوب منـذ زمن بعيد، وقـد وصـفوه وذكـروه في أقـوالهم مـن نثـر وشعر. وسأل الرسول صلى الله عليه وسـلم أهلـه الإدام فقالوا : ما عندنا إلا خل. فدعا به وجعل يأكل ويقـول : نعم الإدام الخل.

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعددوا منافعه ومضاره وقالوا: الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة، ويعقل البطن، ويقطع العطش، ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويلطف الأغذية الغليظة، ويرق الدم.

وإذا شرب بالملح نفع معه أكل الفطر القتال وإذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوّى اللثة. وهو نافع للداحس وإذا طلي به، والأورام الحارة، وحرق النار، والتنملُّ.

وهو مشه للأكل، مطيب للمعدة صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس، وبخاره الساخن ينفع عسر السمع، ودوي الأذن وطنينها وغذا وضع بصوفه على الجراحات منع ورمها.

والإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر ويصفر اللون، ويضعف القوة الجنسية، ويضر أصحاب الطبائع السوداوية والأمزجة الباردة .

وإذا استعمل مع العسل فيما يسمى (السكنجبين) أفاد في تسكين العطش وتقوية المعدة، ومقاومة حرقة البول وسوء الهضم، وضعف الكُلى.

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرته : يحبس الفضلات، ويقوي المعدة، ويفتق الشهوة للطعام، ويقطع النزيف والإسهال المزمن، ويدمل القروح والجروح الطرية، ويزيل الأورام طلاءً بالعسل والنقرس بالكبريت، والخدر، والكزاز، والمفاصل بالحرمل، ويقطع البواسير، ويزيل الكلف والنمش، ويمنع حرق النار طلاءً إذا هري فيه بصل الفصل بالبطيخ ثم صفي وشُمس أسبوعاً وأخذ فيه كل يوم ٥٠ ملجم، قطع عسر النفس، وأوجاع الصدر، وقروح الفم.

ويقول ابن سينا في القانون: يمنع حدوث الأورام، والبثور، وانتشار الغرغرينا، وينفع من الداحس، ومن النملة إذا خلط بزيت ودهن به من به صداع شُفي.

ويقول ابن البيطار : إذا بُلّ الصوف غير المغسول به أو بالإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأ إلى الخارج، ويشد اللثة المسترخية، وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن إذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق، ورفع اللهاة الساقطة، وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، ويَطفي حرق النار أسرع من كل شيء .

وقد تحث أطباء الغرب قديماً وحديثاً عن منافعه فقالوا : الخل يدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف ، يعين على الهضم ، ويلطف الأغذية الغليظة ، حيث أنه يحلل ألياف اللحم والخضروات الخشنة .

وإذا تمضمض به مع الماء المسخن والملح نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة ، وبخار الخل الساخن بدون إضافة الماء إليه ينفع عسر السمع ودوي الأذن ، وإذا استعمل مع الماء والعسل أفاد في تسكين العطش وتقوية المعدة ومقاومة حرقة البول وسوء الهضم ، وضعف الكلى ، والخل مرطب منعش مدر للبول ومنبه للمعدة الكسولة ، وخل التفاح أحسن أنواع الخل .

قال الدكتور جارفيز في كتابه (طب الشعوب) : إن تناول خل التفاح مع البيض يحسن البشرة ، وإن تناول كأساً من الماء فيه ملعقة صغيرة من خل التفاح ، وملعقة صغيرة من العسل في صباح كل يوم يطهر الجهاز الهضمي من كل سوء .

ويحصل متناوله على عناصر مفيدة ومغذية ، لأن له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة ، ويعزز مقاومة الجسم للكثير من الأمراض التي تهدده ، لأنه يحتوي على عناصر الفسفور والحديد والكلور والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والسيليتيوم والفلور فإذا داوم على تناول هذا الكأس لعدة أشهر حمي من الإصابة بمرض تصلب الشرايين ومرض القلب بإذن الله . (١) ويرى خبراء التغذية أن الناس قديماً كانوا يقومون بإعطاء الطيور قليلاً من خل الطعام قبل ذبحها، لتطهير أجسامها من المواد الدهنية الزائدة، وهذا ما دفع البعض إلى تناول خل الطعام بكميات كبيرة أملاً في التخلص من نسبة كبيرة من دهون أجسامهم.

---

[1]) الفوائد الإلهية ، صـ ١٢١ – ١٢٢ .

الخل في الطب الحديث

ووصف في الطب الحديث بأنه مرطب ومنعش ، ومدرّ للعرق، والبول، ومنبه للمعدة ومحلل للألياف الخشنة من اللحم والخضراوات .

وذكر جارفيز في كتابه : أن تشرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح وشاهد بنفسه أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة، حتى الأبقار التي تشرب ماء فيه خل تصبح سمينة وسليمة وصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً وعضلاتها لينة، وبعضه يطول فراؤها ويصبح ناعماً.

وغالب الأطباء والباحثين المحدثين متفقون على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد، والإكثار منه يضر.

ويغش الخـل بإضـافة المـاء اليـه، أو إضـافة أحمـاض أخرى - غير حامض الخليـك - ويجـب ألا تقـل نـسبة حامض الخليك في الخل عن ستة غرامـات في كـل مائـة سنتمتر مكعّب، وألا تزيد على ثمانية غرامات .

ثبت علمياً أن للخل فوائد عظيمة، فهو يقلـل دهـون الدم، وذلك إذا أخـذ بواقـع ملعقـة عـلى مـاء الـسلاطة الخضراء مع الأكل، فهـو يـذيب الـدهون ؛ وذلـك لأن الخل هو حمض الأستيك والـذي لـه علاقـة بـالبروتين، والــدهون - أي أن تنــاول الخـــل **Acetoacetate** الكربوهيدرات ، ويسمى أسيتو أسيتات بصفة منتظمـة في مكونات الطعام، أي في السلاطة الخـضراء أو معلقـة صغيرة على كوب ماء، وبخاصـة إذا كـان خـل التفـاح، فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم ،

كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تنعدم تماماً ؛ لأنه يحول الزائد منها إلى مركب الوسطي، وهو الاستيو أسيتات الذي يدخل في التمثيل الغذائي .

وقد جاء في كتاب الطب الشعبي للدكتور جارفيس: أن الخل مطهر للأمعاء من الجراثيم، كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلى والمثانة، حيث ذُكر أن الخل يقضي على الصديد الموجود بالبول .

يقول باحثون إن الخل يمكن أن يساعد في تشخيص سرطان عنق الرحم، فقد توصلوا في بحث أجروه في جنوب أفريقيا إلى أن غسل عنق الرحم بواسطة محلول حامض الخليك يظهر الخلايا القابلة للتحول إلى خلايا سرطانية .

وبينت تجربة مبكرة أن التقنية الجديدة فعالة بنفس مستوى طريقة أخذ المسحة من جدار الرحم، وهي الطريقة الاعتيادية التي تستخدم لرصد هذا النوع من السرطان عند النساء .

ويعتقد الأطباء أن البحث الذي أجروه سيمهد الطريق أمام البلدان النامية لإدخال برامج مسح واسعة لسرطان الرحم بتقنية غير مكلفة.

نسيج سرطاني

والمحلول المستخدم للغسيل عبارة عن محلول ٥٪ من حامض الخليك و ٩٥ ٪ ماء . وعندما يصل السائل إلى عنق الرحم يحول الخلية التي تملك خصائص سرطانية إلى اللون الأبيض.

ومن فوائد الخل

١- الخل ينفع التهابات المعدة ومطيب لها.

٢- الخل ينفع الجمرة والنملة والجرب وحرق النار.

٣- الخل يسكن أوجاع الأسنان مضمضة.

٤- ينفع الحميات العنيفة.

٥- يقلل المني وذلك بالإكثار منه.

٦- يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء بصفة مكمدات مضادة للحمى.

٧- إذا شُرب مع الملح ينفع من عضة الكلب.

٨- ينفع المصابين بالنهوش.

٩- ينفع من عسر السمع.

١٠- يمنع الورم.

١١- ينفع المصابين بالصفراء.

١٢- يعين على الهضم.

١٣- يشهي الطعام.

١٤- إذا شرب مع الملح نفع من أكل الفطر القنال.

١٥- نافع للداحس(١) إذا طلي به.

١٦- ينفع الأورام الحارة.

١٧- مطيب للشباب وصالح لهم.

١٨- يمنع الورم من الحدوث.

١٩- يعقل البطن.

٢٠- يلطف الأغذية الرقيقة.

٢١- يقمع الصفراء.

٢٢- يدفع ضرر الأدوية القاتلة.(٢)

---

(١) قرحة أو بثرة تظهر بين الظفر واللحم ينقلع منها الظفر.

(١) موسوعة ينابيع المعرفة .

فوائد الخل في الغذاء

هذا ويستعمل الخل تابلاً في كثير من المآكل، وينوب عن الليمون والسماق وعصير الرمان الحامض وغيره، في إعطاء أنواع عديدة من المآكل الطعم الحامض والنكهة الخاصة به التي تثير الشهية وتفتح القابلية .

كما يدخل في صنع كثير من المآكل كمادة أساسية لا يستغنى عنها، ويشاركه في ذلك : الملح، والفلفل، وزيت الزيتون(١).

أمراض عالجها الخل

الخل لمشكلات الجلد :

يستخدم حمام خل التفاح في علاج الجلد المنهك المصاحب لحالات الإجهاد الذي يبدو باهت اللون جافاً مع بعض التجاعيد نتيجة كسل دورته الدموية ،

---

[١]) قاموس لك الغذاء والتداوي بالنبات صـ ٢٠٨ـ ٢١٤.

وتكون الطريقة يملأ ملعقة صغيرة من الخل في نصف كوب من الماء الساخن .

ثم يؤخذ قليل من المزيج ويُدلك به الجسم من الكتفين حتى الأطراف السفلى مع عدم استعمال فوطة تنشيف بل يستمر في التدليك براحتي اليد حتى يتخلل كل المزيج مسام الجلد .

ويستخدم الخل أيضاً في معالجة الحروق فور حدوثها لمنع تكون الفقاعات وتسكين الآلام الناتجة عنها ولعلاج لسع البعوض والعناكب وإذا طبخ دقيق الترمس (الترمس بعد سحقه) مع الخل وعسل النحل ووضع على الخراجات فجرها وأسرع في شفائها .

الخل لمعالجة الإصبع الداحس :

يوضع رأس الأصبع المصاب في حبة ليمون بعد فتحها ويترك هكذا يوماً وليلة ثم يؤخذ بعد ذلك العفص ويدق ناعماً ويعجن بالخل ويضمد به ويستمر على ذلك حتى تمام الشفاء.

ولمعالجة القوباء (الأمبتيجو) :

يدهن المكان المصاب بالخل دون تخفيف بعد النهوض من الفراش صباحاً ويكرر الدهان أربع مرات في اليوم والمرة الخامسة قبل النو في المساء.

ولعلاج الرعاف نزيف الأنف :

يؤخذ جزئين من السفرجل وثلاثة أجزاء من الخل وتغلى على النار مدة كافية ثم يقطر منه في الأنف بعد أن يبرد قليلاً ،

ويفيد أيضاً وضع قطعة قطن مغموسة في الخل في الأنف لقطع النزيف، كما يؤخذ مخلوط ماء الورد والخل وينقط منه في الأنف لينقطع النزيف لوقته.

ولعلاج التهابات الحلق :

تضاف ملعقة صغيرة من الخل في كوب ماء ويُستخدم كغرغرة عدة مرات في اليوم والتمضمض بالخل ينفع جداً في علاج قروح الفم والتهاباته إلا انه : يحتاج لبعض التحمل ز وإذا عجنت الحناء بالخل وضعت على قروح الفم أسرع في شفائها بإذن الله تعالى، وإذا تمضمض المريض يوجع الأسنان بالخل الدافئ فإن الألم يتلاشى سريعاً كما يُستخدم مزيج حبة البركة والخل بالمضمضة لنفس الغرض.

وللصداع :

يعجن دقيق الشعير بالخل وتطلى به الجبهة والصدغين وإذا وضع مزيج متساو من خل التفاح والماء في وعاء على النار حتى الغليان ويستنشق مريض الصداع النصفي (الشقيقة) البخار المتصاعد فإن الآلام تختفي ويشعر المريض بالارتياح.

ولعلاج الأرق :

تخلط ثلاث ملاعق صغيرة من الخل مع فنجان عسل نحل ويتناول منه ملعقتين صغيرتين.

وابسط طرق علاج الأرق تكون بمزج الماء البارد بالخل وغمس قطعة من الإسفنج في هذا المزيج والتمرير بها على الجبهة والصدغين لفترة قصيرة.

ولعلاج سلس البول :

ينقع الحمص في خل لمدة ثلاثة أيام ثم يأكله المريض ويشرب الخل المنقوع فيه الحمص، ويمكن أن يأخذ المريض ورداً يابساً ويُسحق ويُخلط بدقيق الشعير، ثم يعجن بالخل وعسل النحل ويبسط على قطعة من الشاش ثم يوضع على منطقة العانة أسفل البطن.

وللسعال :

تمزج أوراق النعناع بالخل او تشرب عصارة النعناع مع الخل فإنه يفيد علاج السعال خاصة المصحوب بالدم. ومزيج مكون من الخل والعسل والكليسرين نافع جداً للسعال بتناول ملعقة صغيرة كل ساعتين.

وللروماتيزم :

وتستخدم الوصفة التالية لمعالجة الروماتيزم المفصلي الذي يصيب مفصل الركبة حيث يمزج لب الخيار مع مسحوق الحلبة والخل بأجزاء متساوية ثم يعجن المزيج بزيت الزيتون ويوضع على النار ثم يطرح فيه ثوم مهروس وملح ويقلب جيداً حتى يتكون مزيج متجانس كالمرهم ليدهن به المفصل ويوضع فوق الدهان قشر الخيار ثم يلف بقماشة ويترك طوال الليل حتى الصباح وتكرر حتى تماما الشفاء أما دوالي الساقين فتعالج بتدليك الأوردة المتمددة بالخل صباحاً ومساء لمدة شهر تقريباً كما يوصى معها بشرب الخل بمقدار ملعقتين صغيرتين في كوب ماء صباحاً ومساء.

ولمشكلات الجهاز الهضمي :

يعد الخل أفضل مطهر للقناة الهضمية والبولية أيضاً بقضائه على الجراثيم، كما يعتبر الخل خير علاج للإسهال إذا أضيفت ملعقتان منه على فنجان شاي وشربه المريض.

وفي حالات التهاب حوض الكلى :

ووجود خلايا صديدية بالبول يؤدي إستمرار تناول ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء تحسناً واضحاً لهذه الحالة وهذه الوصفة نافعة أيضاً لالتهابات القولون إذا تناولها المريض بعد كل وجبة مباشرة (١).

---

[١] مجلة منار الإسلام جماد الأول ١٤٢٥هـ ص ٨٤ـ ٨٧.

خل التفاح

خل التفاح هو أجود أنواع الخل ويحضر بغسل التفاح الناضج والسليم جيداً ثم يقطع بقشره وبذره بعد تجفيفه جيداً ثم يفرم ويوضع في وعاء زجاجي ذي فوهة واسعة على أن يترك ثلث الوعاء فارغاً ليعطي فرصة كافية لتنفس البكتيريا ولا يُضاف إليه أي قدر من الماء لأن إضافة الماء سيحوله لأي شراب مسكر فيصبح الخل المتولد منه حراماً شرعاً (والتفاح المستورد لا يصلح لصنع الخل لأنه معامل ضد البكتيريا ومغلف بطبقة من الشمع، بعد ذلك يغطّى الوعاء بقطعة نظيفة من الشاش لوقايته من الحشرات والأتربة والملوثات الأخرى ثم يحفظ في مكان دافئ لبضعة أسابيع وبعد تمام تحول التفاح إلى خل يؤخذ ويصفى جيداً ثم يعبأ في زجاجة داكنة محكمة الغلق ليحفظ في الثلاجة للاستخدام.

ولخل التفاح أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأضرار التي تهدده، وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها وفي طليعة هذه العناصر: الفسفور والحديد والكلور والصوديوم والكاليسيوم والمغنيسيوم والسليكيوم والفلور.

ويعرف عن خل التفاح أنه أفضل أنواع الخل سواءً من الناحية الغذائية أو العلاجية، وإن كانت هناك أنواع أخرى كخل العنب لكن لا تعادل فوائده فوائد خل التفاح .

خل التفاح في ميزان الطب

ولخل التفاح استخدامات مهمة في الطب لما يتمتع به من الفوائد العديدة التي يحققها مع نسبة الأمان العالية في استخدامه.

يقول د. س. جارفيس في كتابه (الطب الشعبي) جميع عناصر التفاح - ما عدا سكره - تنتقل الى الخل المصنوع منه وعلى الأخص المعادن الخاصة بالتفاح وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها فهذه كلها مصادر لعناصر شافية، ولو جرب الخل المصنوع من مختلف أنواع الفاكهة لما وجد بينها ما يضاهي خل التفاح بفوائده وحُسن تأثيره).

وقد أثنى الطبيب الشهير الدكتور (جارفيز) في كتابه القيم (طب الشعوب) - على خل التفاح خاصة - فقال: إنه إذا شُرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن، ويفيد ضد القشف والقوباء. وتناوله مع البيض يحسن البشرة. ونصح لزبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم - على الريق - كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء، ويحصلون على عناصر مفيدة ومغذية مطهرة.

ويتفق أغلب الأطباء والباحثين والمحدثين على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد والإكثار منه يضر ويستثنى من ذلك خل التفاح.

ويقول الدكتور سيريل سكوت وموريس هانسن في كتابهما عن فوائد خل التفاح أنه :

أولا : يمنع الإسهال لاحتوائه على مادة قابضة.

ثانياً : ينشط عملية الهضم والاستقلاب في الجسم.

ثالثاً: يمنع تنخُّر الأسنان.

رابعاً : يقتل الطفيليات في الأمعاء.

خامساً : يمكن استعماله لتحسين الهضم عند أولئك الذين لديهم نقص في حمض المعدة.

كما يقوم الخل بفعل مطهر للأمعاء، وبعض الناس ينصح باستعماله لغرغرة الفم والحلق فيطهر الفم من الجراثيم(١).

---

[1] قبسات من الطب النبوي باختصار.

قال الدكتور جارفيز في كتابه طب الشعوب : إن تناول خل التفاح مع البيض يحسن البشرة وغن تناول كأساً من الماء فيه ملعقة صغيرة من خل التفاح وملعقة صغيرة من العسل في صباح كل يوم يطهر الجهاز الهضمي من كل سوء ويحصل متناوله على عناصر مفيدة ومغذية لأن له أهمية كبرى في جعل خلايا الجيم بحالة جيدة ويعزز مقاومة الجسم للكثير من الأمراض التي تهدده لأنه يحتوي على عناصر الفوسفور والحديد والكلور والصوديوم والكالسيوم والمغنيز والسيلينيوم والفلور. فإذا داوم على تناول هذا الكأس لعدة أشهر حمي من الإصابة بمرض تصلب الشرايين ومرض القلب بإذن الله(١).

---

[1] الفوائد الإلهية صـ ١٢١-١٢٢ . .

ويستثنى من ذلك خل التفاح، ويستعمل الخل في الطب لتحضير الخل العطر النافع في الصداع والدوار، والمناعة من الأوبة، كما يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء، مكمدات مضادة للحمى.

وأشار الخبراء إلى أنه إذا كان خل التفاح يقلل من نسبة الدهون بالجسم فهو يساعد الجسم في التعامل مع الدهون بصورة أكثر كفاءة لكونه يحول الدهون المعقدة إلى دهون بسيطة يسهل تفكيكها وهضمها. وهو أيضا يزيل الخمول ويوفر حالة من النشاط الجسماني.

فوائد خل التفاح

إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة ، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأمراض التي تهدده .

وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها وفي طليعة هذه العناصر : الفوسفور، الحديد، الكلور، الصوديوم، الكالسيوم ، المنغنيز ، السلكيوم ، والفلور.

فإذا أردت الاستفادة من خل التفاح استمع إلى نصائح (الطب الطبيعي) التي نعدّد لك بعضها لشفاء الأمراض والعلل التي تعرض لك ..

أمراض تعالج بخل التفاح

الخناق : (الذبحة الصدرية): تصنع غرغرة من ٧٠ غراماً من خل التفاح، تخلط بكباس ماء فاتر، وتجري الغرغرة بها ببطء شديد عدة مرات ويشرب الباقي في الكأس ببطء ، وتعاد العملية مرتين على الأقل في النهار، وإذا كان الحلقوم حساساً فيوضع من الخل ٣٥ غراماً من الخل في ١٠٠ غرام من الماء ويضاف إليها ٢٠ غرام من العسل وتجري الغرغرة مرات ببطء شديد.

القلق النفسي : تمزج ٤٠ غراماً من خل التفاح بنقيع الزعرور (المسحوق) ونصف كأس ماء ، ويشرب على الريق صباحاً لمدة ثلاثة أسابيع من كل شهر.

الربو : يفرك الزور بخل التفاح لوحده وإذا كان الجلد حساساً يخلط الخل بمقداره من نقيع أزهار اللاوندا ويمكن أيضاً لف القدمين والساقين بقماش مبلل بهذا المزيج

الحروق : لتجنب حدوث فقاعات الحرق وآثارها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية

نخر الأسنان : لتخفيف آلامها وريثما يراجع الطبيب يغسل الفم بمزيج ساخن من خل التفاح ٦٠ غراماً، منقوع زهر الخطمية ١٥٠ غراماً، كبش قرنفل ٩ (مسحوق) يكرر الغسل مرات

ولتقوية اللثة : وتطهير الفم تجري مضمضة بمزيج من : خل التفاح ٣٥ غراماً، ملح بحري ٣٥ غراماً، ما ١٠٠ غرام، ثم مضمضة بعدها بالمزيج الأول.

المغص المعدوي : توضع كمادة على مكان الألم مبللة بالماء وخل التفاح، ويمكن استبدال الماء بمغلي المليْسا.

سوء الهضم : عقب أكلة ثقيلة يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح.

خلع آلام عضلية : يدلك السطح الموجع بمزيج من : صفار بيضة وملعقة صغيرة من روح صمغ البطم وملعقة كبيرة من خل التفاح .

ومثلها من مغلي السعتر، وهذا التركيب يستعمل أيضا للآلام العضلية الناتجة عن البرد أو عن جهد عضلي غير معتاد .

سرعة التأثير بالبرد : تعالج بالاستحمام مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع في مغطس حار يضاف إليه لتر من خل التفاح، وكيلو من الملح البحري، ثم يعقبه رشاش (دوش) بارد قصير جداً، وبعده دلك كامل للجسم بخل التفاح ، وفي نهاية عدة أيام يحصل الشفاء من سرعة التأثير بالبرد.

الأرق : يشرب بعد ساعة ونصف من الطعام المزيج التالي : نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح، ملعقتان صغيرتان من العسل، ماء أو سائل آخر.

آلام الرأس: توضع على الجبين كمادة سميكة مبللة بمزيج ثلثه من خل التفاح والثلثان من الماء، وترفع قبل أن تبرد، ويمكن وضع كمّادة أخرى على القذال (النقرة).

القيء: يؤخذ من ظواهره الأولى مزيج من: ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن. وإذا استمر القيء وتفاقم؛ يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قدح من الماء المعدني وتؤكل بعده قطعة بسكويت جاف وإذا كان القيء يحدث بعد الأكلفيشرب مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع نصف قدح من نقيع الميّسا.

لدغ الحشرات: احتياطياً من المفيد دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركب من: ثلاثة أرباع خل التفاح وربع من خلاصة مغلي السعتر، وتوضع على مكان اللدغ - بسرعة تامة - كمادة مبللة بخل التفاح، وتبل عدة مرات بالخل لئلا يفقد مفعوله بالتبخر .

الجروح: ينظف الجرح بغسول مركب من أجزاء متساوية من خل التفاح ونقيع البيلسان ، ثم يغطى بكمادة مبللة بالخل وحدة .

السعال: يصنع مزيج من خل التفاح والعسل والغليسيرين، ويخض جيداً حتى يصبح بشكل شراب يؤخذ خلال ٢٤ ساعة، وإذا كان السعال شديداً جداً تؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل ساعتين ،

وفي حالـة نوبـات يؤخـذ مـره أو مـرتين في الليـل. ويمكن للأولاد تناول هذا الشراب بكمية قليلة. ففي كل ثلاث ساعات ربع ملعقة صغيرة.

وهذا الـشراب مفيـد في حـالات التهـاب قـصبة الرئة، والسعال الديكي فهو يهدأ النوبات.

الطفـح الجلـدي : منـذ ظهـور علاماتـه الأولى ، يشرب في كل ثلاث ساعات ملعقة صغيرة مـن خـل التفاح في ربع قدح مـاء معـدني مثـل (مـاء أفيـان أو فولفيك) ويخفـف هـذا المقـدار للطفـل. أو ترطـب الأجزاء المصابة بغسول من مغلي القريص الطـري أو اليابس (كمية في لتر ماء) وحين يتبخـر المـاء بـالغلي يعوض عنه بثلاث أقداح من خل التفاح ،،،

ويترك حتى يبرد فيستعمل لترطيب الأجزاء المصابة وليس لذلك عدد محدد.

الدوالي : تدلك السيقان من تحت الى فوق - بغسول مركب من : مغلي أوراق العنب الأحمر (لتر من الأوراق) وخل التفاح بنسبة ربع من الخل وثلاثة أرباع من مغلي ورق العنب) ويجري الدلك صباحاً ومساءً مع تناول ملعقة صغيرة من خل التفاح في نصف قدح ماء.

كما يستخدم خل التفاح في علاج الثعلبة (القراع) أيضاً بدهانها ما يقرب من ست مرات في اليوم حتى تمام الشفاء.

استخدام خل التفاح في إنقاص الوزن

أشهر من أن يذكر حيث ثبتت فاعليته في حرق الدهون الزائدة ومنع تراكمها دون التسبب في أي آثار جانبية ويتم ذلك بتناول ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء مع كل وجبة طعام وأفضل ما يفعله الإنسان إذا أصيب بالتخمة أن يشرب كوباً صغراً من الماء الفاتر مضافاً إليه ملعقة من الخل.

وصفات للجميع

❖ مزيج فاتح للشهية : لتر ماء معدني غير غازي، ملعقة كبيرة من الكينا ملعقة صغيرة من القرفة، ١٢٥ غرام من عسل السعتر أو اللاوندا، ٥٠ غرام من خل التفاح. ينقع الجميع مدة أربع وعشرين ساعة، ويشرب منها قدح قبل كلوجبة طعام وللأطفال نصف قدح.

❖ مزيج مقوّ : ربع قدح من نقيع المليسّا ربـع قـدح من كاء الكولونيا، ربع من خل التفاح و ربع من الماء المعدني يمزج الجميع ودهن بهـا الجـسم بعـد الحـمام ويجب أن يجدد المزيج في كل عشرة ايـام لـئلا تـضيع فوائده.

❖ مزيج للرياضيين : ربع قـدح مـن مغـلي الـسعتر، ربع من خل التفاح ربع اللاوندا، ربع من الماء المغلي. يخلط الجميع ويدهن به الجـسم مـع تمـسيد خفيـف، وذلك بعد أخذ الدوش، وعقب الجهـود الجـسمانية، وفي الفصول، وهو مفيـد جـداً في أيـام الحـر وزيـادة التعرق.

ومن منافع الخل لكثير من الأمراض منها :-

- الكولسترول : يعطي الخل لمن يعاني من الارتفاع في نسبة الكولسترول ، لأنه يخفض نسبة الكولسترول في الدم . وتوضع ملعقة طعام من خل التفاح في كوب ماء دافئ ويشرب .
- في حالة القيء والإسهال : يشرب لمدة ٣ ـ ٤ أيام ، وذلك بمقدار ملعقة طعام خل لكل كوب ماء.

يقول باحثون إن الخل يمكن أن يساعد في تشخيص سرطان عنق الرحم ، فقد توصلوا في بحث أجروه في جنوب أفريقيا إلى أن غسل عنق الرحم بواسطة محلول حامض الخليك يظهر الخلايا القابلة للتحول إلى خلايا سرطانية. والبحث في هذا جاري.

خواطر..

✍ البيضة إذا وضعت في خل تلين حتى انك تستطيع أن تضعها في قارورة ذات فم صغير ، وإذا أخرجت منها عادت كما كانت ، وكان مسيلمة الكذاب استعملها بنفس الطريقة وأدعى أنها معجزة له.

✍ الفحل الماعز الذي له رائحة كريهة يسقى بالخل مرتين أو ثلاث مرات فإنها تزول منه الرائحة وهذا مجرب.

✍ الخل تابل مائع ذو طعم نافذ، يحصل من تحويل الغول (الكحول) إلى (حامض خلي) بتأثير خميرة تسمى (ميكودرما آستي) أو زهر الخل .

فائدة

ولقد كان المسلمون الأوائل يصنعون الخل من عصير العنب قبل أن يتخمر ويغلي ويشتد . ويصف لنا العلامة الصنعاني بعض طرق تحضيره بقوله : (ويكون التخلل من دون تخمر في صور منها إذا صُبّ في إناء معتق بالخل عصير عنب فإنه يتخلل ولا يصير خمراً ومنها إذا جردت حبات العنب من عناقيدها وملء منها الإناء وختم رأس الإناء بطين أو نحوه فإنه يتخلل ولا يصير خمراً، ومنها إذا عصر أصل العنب ثم القي عليه قبل أن يتخلل مثلاه خلاً صادقاً فإنه يتخلل ولا يصير خمراً أصلاً) (١).

---

١) سبل السلام للصنعاني ج ١-٢ دار الحديث - القاهرة.

لكن في بعض الأقطار الإسلامية يحضر الخل من الكحول حيث توضع الكحول في براميل خاصة تحتوي على نشارة الخشب كوسط تتم فيه عملية التحول بفعل إضافة نوع خاص من البكتيريا (بكتيريا الأسيدوبكتر) إلا أن هذه الطريقة عليها كثير من المحاذير الشرعية حيث أفتى كثير من علماء الشريعة بحرمة هذا الخل المتولد بهذه الطريقة لأنه خل تم تصنيعه من خمر مسكر (الكحول) وذلك لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: ((سُئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الخمر تتخذ خلاً ؟ فقال لا)) . (١)

---

(١) رواه مسلم .



المؤلف في سطور

هو السيد الشريف الفاضل : محمد بن علوي العيدروس ، الملقب (سعد)
ولد بتريم سنة ١٣٥١هـ ونشأ بها وأخذ عن جملة من علمائها وخصوصاً في رباط تريم ، ثم انتقل إلى عدن لكسب المعيشة ولقي بها قسوة من حكومة ذلك الوقت الشيوعية الحمراء حيث احتجزته في السجن بلا ذنب ولا إحترام كما عملتْ مع كثير من الصالحين ، ومع تلك المحنة التي مر بها قدّر الله له أن يحفظ كتابه الكريم في غياهب السجن ثم خرج منه بعد أنِ قضى فيه قرابة أربع سنوات وذلِك عام ١٣٩٥هـ ورجع إلى تريم وأقام بها إماما في مسجد الإمام السقاف ومعلما للقرآن الكريم الذي وهبه الله إياه في معلامة أبي مريَم، وتوالى عليه الطلاب مع شدة ظلمة الشيوعية في ذلك الزمن ولازال المعين جار. شغف المؤلف بالقراءة والمطالعة والجمع حتى بلغت مؤلفاته نيف و تسعين كتابا .
شارك في العديد من الندوات والمؤتمرات في البلاد .
طبعت له العديد من الكتب التي عمّت بها الفائدة والنفع والبركة منها:

- كتاب النيات
- كيف تتجر
- قرآننا بيان وإعجاز
- كتاب خاص للمرأة
- علاج النسيان
- نتف الزمان في أخبارِ ما قد كان
- فوائد السواك شرعيًا وطبيًا
- خواص الليل وقيامه
- النخيل وفوائده
- دواء الهم والضيق
- النوافل من الصلوات
- الماء .. أصل الحياة
- دعاء مهم للإمتحان
- إحياء السنن المهجورة

متّع الله به وحفظه .. آمين